

谷雨时节炖一锅山药芡实排骨汤——

# 一汤融三味 春深养脾阳

本报记者 王美华

食愈  
24  
节气

“谷雨如丝复似尘，煮瓶浮蜡正尝新。”4月20日，当太阳到达黄经30度，我们迎来春季的最后一个节气——谷雨。

“红紫妆林绿满池，游丝飞絮两依依。”此时节，山茶含翠，牡丹吐蕊，蔷薇满架，秧苗青青，一切都是欣欣然的模样。人们走谷雨、赏牡丹、采春茶、种瓜点豆，于暮春深处，静静聆听万物拔节的声响。



## 雨润百谷，春尽夏生

俗话说“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨一到，寒潮天气便基本结束，气温回升明显加快，昼夜温差进一步缩小，到处春意融融。此时降水也明显增多，正应了那句“春雨贵如油”，绵绵春雨滋养着草木茁壮成长，也是播种移苗、种瓜点豆的上好时节。

“作为春季最后一个节气，谷雨承载着‘雨润五谷、滋养万物’的美好期许。”首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师张怡介绍，谷雨既承接春生之气，又为夏长之势蓄力，是一年中医气转折的重要节点。随着气温稳步上升、降水日渐充沛，自然界步入阳气充盈、湿气渐盛的阶段。

谷雨前后正是牡丹盛开之际，“国色天香绝世姿，开逢谷雨得春迟”，牡丹也因此被称为“谷雨花”。民间有“谷雨三朝看牡丹”的说法，赏牡丹成为谷雨时节的一大乐事。每年四月，河南洛阳、山东菏泽等牡丹产地都会举办大型的牡丹花会，供人观赏。千簇万簇盛开的牡丹艳如胭脂、灿若云霞，将春日芳华演绎得雍容华贵、国色天香。

“正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间”。谷雨时节同样离不开一盏春茶。南方素有谷雨采茶品茶的习俗。农谚说“清明见芽，谷雨见茶”，意思是清明前茶树幼芽初萌、

产量有限，而到了谷雨，气候温润，小芽迅速舒展成鲜叶，正是采制春茶的好时机。此时制成的“谷雨茶”滋味鲜浓，被视为一年中的佳品。唐宋时期，新茶制成后，茶农、茶客还热衷“斗茶”，比试新茶优劣，留下了一段风雅佳话。

除了品茗赏花，古代还有“走谷雨”的风俗。谷雨这天，人们走亲访友，或到郊野漫步踏青，寓意与自然融合、强身健体。从花朝节、清明节再到谷雨，春光一路相邀，仿佛在轻声催促：再不游春，春天就要结束了。

“中医认为，湿为阴邪，其性黏滞，最易困脾，阻遏气机。”张怡介绍，谷雨时节，人体易受“湿邪”困扰，出现困倦乏力、腹胀、舌苔厚腻、大便黏滞等表现。同时，春末阳气升发已近尾声，但肝气仍处于主导阶段，若养护不当，可能影响夏季阳气的充盈。因此，谷雨养生重在健脾祛湿、调肝护阳，既要化解湿邪对脾胃的困扰，又要缓和肝木过旺对脾胃的压制，为夏季脾胃的运化筑牢根基。

“这道山药芡实排骨汤性味平和，谷雨时节多数人都可食用，有几类人群尤其适宜。”张怡说，首先是脾胃虚弱、湿气偏重的人，常见表现是食欲不振、大便黏腻、舌苔厚腻、身体困重、四肢乏力——这些是谷雨湿盛时节最容易出现的不适。山药与芡实健脾祛湿的作用，正好能缓解上述症状。如果想增强健脾祛湿的效果，还可以加入茯苓和莲子，这就成了民间常说的“四神排骨汤”。另外，工作压力大、经常熬夜、饮食不规律的亚健康人群也不妨一试，这道汤品不仅能补充营养，增强体质，对脾胃还很友好，温养之余不添负担。

专家提醒，有几类人群需要稍加留意。芡实和山药都有收敛固涩的特性，严重便秘者食用后可能会加重症状，建议烹饪时适当减少山药与芡实的用量，加入适量白萝卜或竹笋，借其通利之性促进肠道蠕动。湿热体质的人，平时容易口干苦、口气重，本身体内有热，排骨和芡实若用量过多容易助湿生热，烹饪时不妨少放些排骨，再添入薏苡仁、赤小豆这类清热利湿的食材，来平衡汤品的滋腻之感。

此外，正处于外感发热期间的人，疾病初期时要慎食此汤，此时饮食宜清淡，不宜进补，免得将病邪“关”在体内，反而不易祛除。等到恢复期可以适当食用，若觉脾胃消化功能尚未恢复，加几片陈皮、生姜，或放一点茯苓，可以帮助更好吸收营养。

张怡表示，山药芡实排骨汤以山药、芡实和排骨为主要食材，三者搭配，正好契合谷雨健脾祛湿、调养气血的养生要义。山药自古便是药食两用的佳品，《神农本草经》将其列为上品，称其能“补中，益气力，长肌肉，久服耳目聪明，轻身，不饥，延年”。现代研究也证

实，山药富含黏液蛋白与淀粉酶等成分，有助于促进脾胃消化吸收，是调养脾胃的上乘之选。芡实，又称“鸡头米”，有“水中人参”的美誉，同样是药食同源的经典食材。《本草纲目》说它“止渴益肾”，清代名医徐大椿称其为“脾肾之药”。芡实既能健脾止泻，又能益肾固精，收敛之中兼有补益，是谷雨时节“祛湿而不伤正”的关键所在。排骨营养丰富，可补中益气、滋养阴血。春末谷雨，人体阳气已经生发了一段时间，气血难免有所耗损，此时用排骨益气养血、补充营养，再与山药、芡实同炖，营养更易为人体吸收。

“对于生活节奏较快的上班族，这道汤也有简便做法。”张怡介绍，排骨焯水、芡实提前浸泡处理后，一并放进电压力锅或电饭煲，选好煲汤模式，一键焖煮即可。时间一到，也能喝上一碗温润暖胃的好汤，省心又方便。体质偏寒的人，可以在汤里多加两片生姜、几颗红枣，中和一下芡实和山药偏于收涩的性质。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

水分而软化，炖煮时有效成分方能充分析出，口感也更绵糯；如果能买到新鲜芡实，汤味会更清鲜。排骨取当日新鲜的净排或小排，骨肉比例适中，炖出的汤不寡不腻，清醇适口。调味用食盐与白胡椒粉即可，无需额外添加鸡精、味精等调料，以免掩盖食材本身的鲜甜本味；同时避开八角、桂皮等辛香燥热之料，以防耗气伤阴，扰动春末渐升的阳气。

烹饪时，先处理排骨：排骨斩成寸段，冷水下锅，放入姜片3片、料酒一匙，大火煮沸后撇去浮沫，这一步能充分去除血污与腥气，使汤色清亮不浊；也可将焯水后的排骨捞出，用温水冲洗干净，切记不可用冷水冲洗，否则肉质遇冷收缩，口感容易发柴。随后在锅中加入足量温水，放入焯好的排骨、姜片与泡软的芡实。如果喜欢甘润，也可加几颗去核红枣。大火煮开后，立即转为小火，盖上盖子慢炖40分钟。炖煮间隙可以处理山药，戴上手套将铁棍山药去皮，切成块备用。待排骨与芡实炖够40分钟后，将山药放入锅中，继续保持小火炖煮约20分钟。直到山药变得粉糯，用筷子能轻松戳透，便可着手调味。关火前，只需加入少许食盐，再依个人喜好撒入微量白胡椒粉提鲜。轻轻搅匀后，盖上锅盖焖5分钟，让盐味与胡椒的辛香充分融入汤中，一锅鲜美温润的山药芡实排骨汤就做好了。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

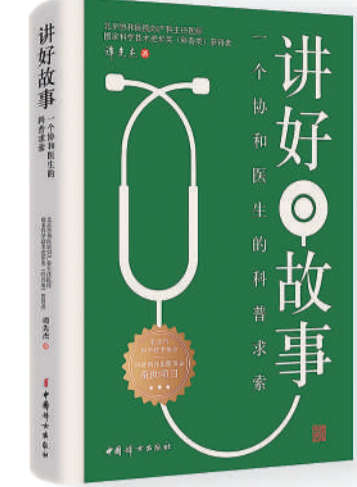
张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。

张怡介绍，山药与芡实性味相合、归经协同，是一对合拍的食养搭档。自古以来，这两味食材就备受珍视，常被一同列入滋补上品。古人在养生实践中，常将两者与粳米一同慢火熬粥，用以补益虚损、强健脾胃、提振精神，留下了不少流传后世的经典食方。明清时期的医家也沿袭了这一思路，用山药配芡实煮粥，来改善胃口不佳、体虚乏力等不适。



健康书橱



王美华

## 健康科普的『为与不为』

《讲好故事：一个协和医生的科普求索》

飞机即将着陆，一位怀抱婴儿的年轻妈妈突然求助——她头晕、想吐。邻座女士立刻递上清洁袋并轻声安抚，但情况并未好转：年轻妈妈面色苍白、喘息越发急促，鬓角渗出冷汗，双手抽搐到快要抱不住孩子……邻座女士赶紧帮她抱过孩子，就在大家手足无措时，后座的一名男子站出来，做出了一个令大家费解的举动——他撕开一个清洁袋，将其撑开，把它扣在了年轻妈妈的脸上。面对年轻妈妈和周围乘客惊疑的目光，他大声说：“我是医生！回头再给大家解释！”

没过多久，年轻妈妈的症状逐渐缓解，抽搐成一团的手也慢慢放松，抢救成功了。原来，这名男子是北京协和医院妇产科主任医师谭先杰，他看似不合常理的操作，其实是教科书级别的急救——通过让患者回吸自身呼出的二氧化碳，快速纠正过度换气引发的呼吸性碱中毒。

事后，谭先杰将这段经历写成《飞机上，有人捂住了女子的嘴》一文。文章被媒体转发后引发广泛关注，讨论度与点赞量双双走高。最近，这篇文章被收录进他的新书《讲好故事：一个协和医生的科普求索》，成为健康传播的一个经典案例。

这本书是谭先杰沉淀十多年的健康传播实践心得，也是他投身医学科普以来，对“如何做好健康科普”进行的系统性梳理。全书以“健康科普：为与不为”为核心命题，围绕“是否可为、哪些可为、如何作为、哪些慎为、哪些不为”主线，系统拆解了临床医生从事健康传播的可行领域、创作禁区与实践路径。

在作者看来，科普创作与传播，本质上就是讲好故事。因此，这本新书里没有晦涩的专业术语，没有生硬的说教，取而代之的是一个个鲜活的案例、一段段真诚的感悟。作者将十多年科普路上的点滴心得娓娓道来，手把手地分享如何确立科普创作的主线、如何让健康科普得到认可、如何避开常见误区等，让读者在故事中把握健康传播的规律。

或许有人会问，医生为什么要做科普？谭先杰自己的经历，就是最好的回答。12岁那年，他的母亲因妇科肿瘤去世。多年后，他成为北京协和医院妇科肿瘤专家，再复盘母亲的病情时，认定那很可能是子宫内膜癌——一种如果发现得早、本可治愈的疾病。假如当时家人多懂一些医学常识，母亲或许就不会那么早离开。正是这份痛彻心扉的遗憾，推着他走到了科普一线。在他看来，看病是救一个人，科普是救一群人——医生医术再高、工作再勤勉，能诊治的患者终究有限；而一本好书、一场精彩的讲座、一段实用的短视频，可以让健康知识抵达更广阔的人群。换言之，普及健康知识，提升全民健康素养，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。

如今，谭先杰已是全国科普先进工作者，凭借《话说生命之宫》（上下卷）获得2023年度国家科学技术进步奖二等奖（科普类）。近年来，他先后出版了《子宫情事》《10天，让你避开宫颈癌》等多部科普著作，用通俗的语言和温暖的笔触，让许多人读懂了原本晦涩的女性健康知识。

当前，我国居民健康素养水平持续提升，但优质医疗科普内容供给仍显不足，医学科普领域乱象时有发生：有的账号由非专业人士冒充医生进行科普，信口开河；有的非专科医生为蹭热点跨界讲解，错漏百出；有的账号通过制造焦虑来获取流量，诱导消费……这些行为不仅损害医护人员的职业形象，更可能误导公众，危及健康。在这一背景下，谭先杰这本书所探讨的“为与不为”，既是他多年科普创作的结晶，也为健康科普的发展提供了一份值得参照的实践框架。

## “下楼，见春天”银龄生活主题沙龙在京举行 帮更多老人安心下楼、拥抱春天

本报北京电（王琦琳）春暖花开，正是出门踏青的好时节。然而，对许多居住在老旧小区高层的老年人来说，下楼却是一件需要鼓起勇气的事。近日，由贝壳公益与新街口街道等联合发起的“下楼，见春天”银龄生活主题沙龙，在北京市西城区新街口街道综合文化中心举行。

北京师范大学心理学部教授彭华茂在活动中表示，随着年龄增长，人的平衡能力会自然衰退，许多老人因此不敢轻易下楼。他们不只担心摔倒，更怕给子女添麻烦。但长期闭门不出，容易与社会脱节，抑郁的风险也会随之升高。“下楼这件事，本质上是在和真实的世界建立连接。”彭华茂强调，能走出家门晒太阳、与人聊聊天，本身就是缓解孤独、改善情绪的有效办法。

现实中，一些人常给老人贴上“能力不行、容易受骗、不该上网”等负面标签。彭华茂提醒，这些标签往往被老人内化为自我评价，进而自

我设限。“老年人是成熟的成年人，他们的选择和判断应该被尊重。”彭华茂说，很多老人怕问子女手机问题被嫌烦，其实他们完全学得会。他们缺的不是被保护，而是被信任。子女或社区要做的，不是替老人做决定，而是去分辨——当老人说“不想”，是真的没兴趣，还是怕给人添麻烦。只要有人主动推一把，他们往往愿意迈出那一步。

2025年4月，贝壳公益联合北京链家、被窝整装，共同发起“稳当当计划”公益项目，为未安装电梯的老旧小区楼道加装扶手和首末阶梯警示贴。以新街口街道为例，这里老年人口占比超23%，该计划已覆盖街道137个楼道。截至2025年底，该项目在北京完成1051个楼道、超5500层阶梯的改造，安装扶手9900根，铺设安全警示条累计约2万米，覆盖北京26个社区，惠及超过2.5万名居民。2026年，项目将对已改造楼道全面巡检维护，并计划在北京、上海再推进1000个楼道的改造。

## 乐享公园

近日，安徽省合肥市蜀山区四季花海城市公园内春意盎然，市民在健身区域内运动休闲，乐享城市公园运动空间带来的幸福感。  
陈三虎摄（人民视觉）

